

## **Abstrakt**

**Název:** Pohybový režim u seniorů - vytrvalostní běh a stárnutí

**Cíle:** Hlavním cílem této práce je zhodnotit pohybový program - vytrvalostní běh seniorů nad 70 let.

**Metody:** Práce je postavena na sběru dostupných informací a jejich rešerši, shromáždění publikací, článků, koncepčních materiálů a dalších písemných i elektronických podkladů, týkajících se zvoleného tématu a jejich zpracování.

**Výsledky:** Běh nelze doporučit jako vhodný pohybový program všem seniorům. Pravidelný vytrvalostní běh je pro seniory, kteří netrpí takovým postižením, které by tento typ pohybu jednoznačně vylučovalo obrovským přínosem. Působení běhu lze posoudit jako preventivní (udržení svalové síly, kontrola hmotnosti), kompenzační (hledisko odbourávání stresu a relaxace) a vhodný k celkové aktivaci organismu. Samotný běh však pro udržení samostatnosti a soběstačnosti seniorů nepostačuje.

**Klíčová slova:** stáří, tělesná zdatnost, zdravotní zdatnost, výkonnostní sport

## **Abstract**

**Title:** Physical activity of seniors – endurance running and aging

**Objectives:** The main aim of this work is to evaluate the benefit of physical activity – endurance running for seniors above 70 years of age.

**Methods:** This thesis is based on the collection of available sources and their research, collection of publications, articles and other conceptual written and electronic material dealing with chosen subject and its summary.

**Results:** Running cannot be recommended as a suitable physical activity to all seniors. Regular endurance running is for seniors that are not suffering from such an ailment that would contraindicate this kind of exercise a great benefit. The effect of running can be seen as preventive (maintaining of muscular strength, weight control), compensatory (stress management and relaxation) and suitable for overall activation of the body and mind. Endurance running on its own is however not sufficient for the prolongation of self sufficiency and independence of seniors.

**Keywords:** old age, physical fitness, health fitness, performance sport